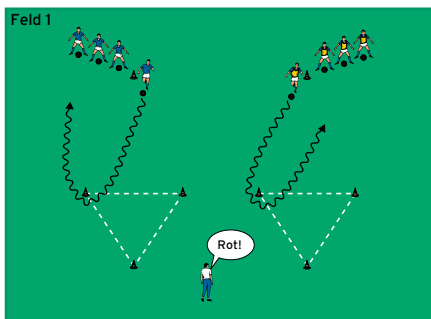


# AUFWÄRMEN 1: Farbige Dreiecke I

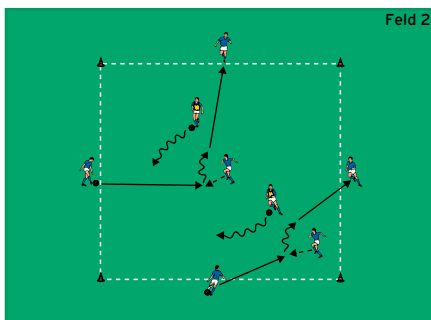
von Frank Engel (07.10.2014)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 2 Starthütchen und 2 Dreiecke mit jeweils verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen.
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- Der Trainer ruft laut 1 Farbe auf und startet so die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das aufgerufene Hütchen und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Auf das nächste Trainerkommando starten die Passempfänger ins Feld usw.

### Feld 2

- 2 Spieler mit und 2 ohne Ball im Feld postieren.
- Alle übrigen Spieler als Anspieler an den Seitenlinien verteilen, 2 Anspieler haben je 1 Ball.
- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld.
- Die anderen beiden Spieler fordern ein Zuspiel von außen und passen anschließend zu einem anderen Anspieler ohne Ball.
- Nach jeweils 1 Minute die Positionen und Aufgaben tauschen.
- Nach jeweils 2 Aktionen die Anspieler wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 nach einer Weile 2 Hütchenfarben aufrufen, die umdribbelt werden müssen.
- Nach einigen Durchgängen ein Wettrennen zwischen den beiden Gruppen durchführen.
- Der Trainer kann alternativ zum Farbzuruf auch Hütchen oder Leibchen in den entsprechenden Farben hochhalten. Auf eine enge Ballführung achten.
- In Feld 2 werden die Aktionszeiten mit jeweils 1 Minute bewusst kurz gehalten, um die Aufgaben durch stete Änderung interessant zu halten.
- Die Dribbler im Feld sollen möglichst viele Finten in ihr Dribbling einbauen.
- Die Passempfänger sollen entschlossen ein Zuspiel fordern und den Ball effektiv mit dem ersten Kontakt in eine andere Richtung mitnehmen.